

Seppioline all'agro

Ingredienti, circa due porzioni:

a)			
seppie	gr		400
succo di limone	CT		2
aceto	CT		1
sale e poco pepe			QB
b)			
cipolla	pz		1
spicchi d'aglio	spicchi		2
pomodoro	pz		1
olio EVO	CT		1
vino bianco	cc		50
acqua	cc		50
alloro	foglia		1
sale e pepe			QB
concentrato di pomodoro	CT		2
prezzemolo fresco tritato	CT		2

Preparazione:

Lavare e tagliare a pezzi le seppie, marinarle per circa 30' in una ciotola con succo di limone, aceto, sale e pepe

b) Tritare aglio e cipolla, appassirli in padella con dell'olio.

Tagliare il pomodoro a cubetti, aggiungerlo alla padella e lasciar evaporare circa tre minuti.

Aggiungere le seppioline con la marinata.

Aggiungere vino e acqua; una foglia d'alloro.

Abbassare il fuoco e lasciar cuocere, coperto, per 25'.

Aggiungere il concentrato di pomodoro, insaporire con pepe e sale.

Cospargere di prezzemolo.

Servire preferibilmente con fette di polenta bianca alla griglia.

Oppure con [la classica polenta gialla](#).

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Per questo piatto l'accompagnamento ideale è la polenta bianca, preparata il giorno prima e poi tagliata a fette e grigliata.
Ma anche [una classica polenta gialla](#), preparata mentre si cuociono le seppie, è ottima!